

Costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo

Categoria: Portate - Carne



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min

Cottura: 20 min

Dosi per: 4 persone

Costo:

Difficoltà: Molto Bassa

Le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo sono un delizioso e particolare secondo piatto di facile realizzazione e di sicuro gradimento.

Le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo risultano infatti molto saporite, tenere ed invitante anche per i bambini, che di solito non gradiscono questo tipo di carne. Le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo sono un'ottima ricetta, ideale da preparare in occasione della Pasqua.



Ingredienti

| | |
|--|--|
| >> Aglio 1-2 spicchi | >> Parmigiano Reggiano grattugiato 40 gr |
| >> Burro 20 gr | >> Prezzemolo tritato 3 cucchiari |
| >> Carne ovina 8 costolette (400 gr circa) | >> Uova 3 |
| >> Farina q.b. per infarinare | |

Preparazione



Per preparare le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo iniziate a togliere il grasso attorno alla carne prima tagliandolo con un coltello (1) e poi tirandolo con le dita per separarlo dalla carne (2). Poi pulite bene l'osso sporgente con un coltellino con il quale raschierete tutta la superficie togliendo la cartilagine che lo avvolge (3).



Con il batticarne, pestate delicatamente le costolette, dopo averle coperte con della carta da forno per non rovinare la carne (4). In una terrina sbattete quindi le uova, unendo il parmigiano grattugiato (5), un pizzico di sale, il prezzemolo tritato finemente (6), e lo spicchio d'aglio schiacciato.



Mettete in una larga padella 6 cucchiaini di olio ed il burro, e fate scaldare; passate quindi le costolette prima nella farina (7) e poi nell'uovo in modo che ne siano totalmente e perfettamente ricoperte (8), sgocciolatele bene e rosolatele a fuoco vivace da ambo le parti (9), in modo che diventino ben dorate senza prolungare troppo la cottura (2-3 minuti per lato). Mettete le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo ad asciugare qualche istante su qualche foglio di carta assorbente da cucina, dopodichè disponete le costolette d'agnello parmigiano e prezzemolo su di un piatto da portata accompagnate da qualche spicchio di limone, ed abbellite con del prezzemolo riccio.

Consiglio

Le costolette di agnello, si ottengono dal carrè tagliato a fette; al momento dell'acquisto, sarebbe meglio farsi tagliare le costolette tagliare abbastanza spesse, affinché la cottura non le indurisca; ricordatevi inoltre prima di cucinare la carne d'agnello, di privarla di tutto il suo grasso.

Curiosità

La carne d'agnello è molto digeribile, ha basso valore calorico e alto potere nutritivo; è considerato agnello l'ovino che abbia più di due mesi di età, e arriva fino all'anno di vita, poiché dopo tale data viene chiamato pecora (se femmina) o montone (se maschio). L'agnello ideale per la cucina dovrebbe avere 5-6 mesi di vita ed un peso compreso tra i 5 e gli 8 kg.